

BARREIRAS E FACILITADORES DA MOTIVAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO: UMA PERSPETIVA DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO PARA A MUDANÇA/MANUTENÇÃO DO COMPORTAMENTO

Vitória Lacerda Zago¹; Marcelo Calegarri Zanetti²(Dr.)

Universidade São Judas

Psicologia, Mooca e marcelo.zanetti@saojudas.br



Introdução

A Teoria da Autodeterminação (TAD), concebida por Deci e Ryan (1985) e expandida em suas publicações subsequentes (Ryan, 2023; Ryan & Deci, 2017), destaca-se como um marco teórico essencial para compreender a motivação por trás da prática de exercícios físicos. Fundamentada na satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) — autonomia, competência e relacionamento social —, a TAD permite entender como esses fatores influenciam a motivação intrínseca, promovendo maior adesão e manutenção de comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos.

No âmbito da TAD, a Microteoria da Integração Organísmica (MIO) aprofunda-se na dinâmica da internalização de motivações extrínsecas, transformando-as em intrínsecas por meio da satisfação das NPB. Essa microteoria é fundamental para compreender como os indivíduos inicialmente motivados por pressões externas ou incentivos passam a integrar esses comportamentos aos seus valores e identidade pessoal, resultando em práticas mais autônomas e gratificantes. Ambientes que promovem autonomia e competência têm demonstrado ser facilitadores na transição de motivações controladas para formas mais autônomas, aumentando o engajamento e a persistência dos praticantes.

Objetivos

Investigar como o processo de internalização e integração de comportamentos, influenciado pela satisfação das NPB, afeta a adesão e manutenção da prática de exercícios físicos em adultos jovens.

Metodologia

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa de pesquisa, apropriada para investigar as motivações e comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos. A pesquisa qualitativa se destacou por sua capacidade de explorar fenômenos complexos e subjetivos, permitindo uma compreensão detalhada e contextualizada das experiências dos participantes (Vanover et al., 2021).

A coleta de dados foi realizada junto a praticantes de exercícios físicos, selecionados por conveniência e entrevistados por meio da plataforma Zoom. As entrevistas semiestruturadas foram realizadas com aproximadamente 10 participantes selecionados com base nos critérios estabelecidos, garantindo uma diversidade de experiências. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade São Judas (CEP/USJT) (CAAE: 83381524.5.0000.0089, Número do Parecer: 7.251.316).

Agradecimentos

A realização deste projeto foi possível graças ao apoio de várias pessoas, às quais sou profundamente grata. Em especial, agradeço ao meu professor orientador, que, ao longo de vários meses, me guiou e ensinou com dedicação, proporcionando os conhecimentos necessários para a condução desta pesquisa. Agradeço também à minha família, pelo suporte incondicional e pela força nos momentos desafiadores. Por fim, um agradecimento especial ao meu namorado, por me mostrar que, com apoio e confiança, nenhum caminho é intransponível.

Resultados

Atualmente, este projeto encontra-se na fase de análise de dados. Espera-se que os resultados forneçam insights valiosos sobre as motivações dos praticantes de exercícios físicos, destacando uma motivação mais autônoma, caracterizada por regulações como identificação, integração e motivação intrínseca. Além disso, pretende-se responder às hipóteses levantadas nas entrevistas semiestruturadas, abordando questões como os ambientes que favorecem maior autonomia e bem-estar, fatores essenciais para uma maior adesão aos exercícios físicos. Por fim, busca-se compreender como a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) pode atuar como um facilitador no comportamento esportivo, promovendo engajamento e continuidade na prática.



Conclusões

Este estudo reforça a relevância da Teoria da Autodeterminação (TAD) como um referencial teórico para compreender as motivações relacionadas à prática de exercícios físicos, destacando o papel central da satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) no processo de internalização e integração da motivação. Com base nos resultados esperados, espera-se que os participantes demonstrem uma motivação mais autônoma e evidenciem a influência do ambiente no suporte às NPB. Esses achados potenciais podem contribuir para o planejamento de intervenções que promovam ambientes mais motivadores e favoreçam a adesão a longo prazo à prática de exercícios físicos, gerando implicações práticas para profissionais e gestores da área, além de servir como base para futuros estudos.

Bibliografia Básica

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer.
- Ryan, R. M. (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Zanetti, M. C., Dias, H. M., Sanches, I. C., Caperuto, É. C., Balbinotti, M. A. A., & Neves, A. N. (2023, May 31, 2023). Internalization and integration processes of the physical exercise's behavior by recreational resistance training practitioners in a social and sports club inside Brazil. 8th International Self-Determination Theory Conference, Orlando - USA.